

rheinisches Sauerbrot

Backmischung

Herzhaftes Roggenmischbrot

1000 g und 2500 g netto

Die unten angegebenen Zutaten mit den Knethaken des Küchenmixers 5 Minuten im 2. Gang durchkneten und anschließend im zugedeckten Gefäß ca. 20 Minuten gehen lassen. Teig nochmals durchschlagen, zu einer Rolle formen und entweder in eine Kastenform legen, oder in einen bemehlten Brotkorb legen. Wiederum 45 Minuten gehen lassen oder bis der Teig den Rand der Form erreicht hat. Brot vorsichtig aus dem Korb auf ein Backblech legen. Danach Teig im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten backen.

Heißlufttherd: bei 230°C beginnen, nach 20 min. auf 200°C absinken lassen

Elektroherd(mittlere Schiene): bei 240°C beginnen, nach 20 min. auf 210°C absinken lassen

Tipp: Zur Dampfbildung empfiehlt es sich, ein Gefäß mit Wasser in den Ofen zu stellen.

Für Backautomaten sehr gut geeignet!

Mischung	Wasser	Hefe
500 g	340 ml	20 g
1000 g	690 ml	40 g

Zutaten: Mehl (Roggen, **Weizen**), Roggensauer (Roggenvollkornmehl auf natürlichem Wege 3-stufig mit Sauerteigbakterien gesäuert), jod. Salz, **Weizengluten**, Mehlbehandlungsmittel: Ascorbinsäure

Kann Spuren von: Ei und Soja enthalten.

Durchschnittlicher Nährstoffgehalt pro 100 g	
Energie	1287 kJ (307 kcal)
Fett	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,2 g
Kohlenhydrate	67,0 g
davon Zucker	3,4 g
Eiweiß	10,5 g
Salz	2,2 g

Die Nährwertangaben basieren auf dem Bundeslebensmittelschlüssel und Lieferantenangaben. Wir weisen darauf hin, dass es sich hier um Naturprodukte handelt, die den natürlichen Schwankungen unterliegen.